

ASTELEHENA

3

ASTEARTEA

4 KCAL.785
H.C.66 LIP:19 P:24 KM 0

4 BARAZKIE TAKO KREMA
/ ROMANESKOA BARATXURI KUTSUAREKIN
/ HANBURGESA
JARDINERA ERARA
 SASOIKO FRUTA

ASTEAZKENA

5 KCAL.709
H.C.104 LIP:15 P:37 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/ LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

OSTEGUNA MAHI MAHI

6 KCAL.884
H.C.97 LIP:13 P:52 EKO KM 0

PASTA MOREA
/
 / OILASKO BULARKIA
ENTSALADA ETA TIPULA MOREAREKIN
 JOGURT NATURALA AHABI MARMELADAREKIN

OSTIRALA

7 KCAL.836
H.C.119 LIP:25 P:25 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ BORRAJA PATATEKIN
/ PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
 SASOIKO FRUTA

10 KCAL.725
H.C.102 LIP:11 P:14 KM 0

BARAZKI PUREA
/ ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
 / URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

11 KCAL.880
H.C.66 LIP:32 P:45 EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
/ PISTOA
 / OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.320
H.C.28 LIP:8 P:24 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ESPINAKAK PATATAREKIN
 / BAKAILAOA AJOARRIERO ERARA
 JOGURTA

13 KCAL.543
H.C.56 LIP:19 P:28 EKO KM 0

PASTA ENTSALADA INTEGRALA
/
 / SUKALKIA BARAZKIEKIN
FRUTA TXOKOLATE ONTZA BELTZAREKIN

14 KCAL.865
H.C.141 LIP:17 P:25 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
/ DILISTA ERREGOSIAK
 SASOIKO FRUTA

17 KCAL.872
H.C.56 LIP:26 P:38 KM 0

BARAZKI MENESTRA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ TXERRI XOLOMO FRESKOA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.626
H.C.62 LIP:18 P:43 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/ BARAZKI PUREA
 / LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
 JOGURTA

19 KCAL.793
H.C.93 LIP:30 P:19 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/ ENTSALADA MISTOA
 / FRANTZIAR TORTILA
PERRETXI KO BARATXURIEKIN
 JOGURTA
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.838
H.C.60 LIP:27 P:28 KM 0

LEKA BOROBILAK GURINAREKIN
/
 / CROQUE MONSIEUR
 PETIT CHOUX TXOKOLATE TXIRBILEKIN

21 KCAL.720
H.C.95 LIP:13 P:34 EKO KM 0

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN
/ LANDA ENTSALADA
 / PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

24 KCAL.651
H.C.99 LIP:10 P:14 KM 0

KALABAZIN PUREA
/ BORRAJA OLIO ERREAREKIN
 / PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

25 KCAL.673
H.C.82 LIP:14 P:42 KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
/ PORRUSALDA
 / LEGATZA LABEAN
KOXKERA SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

26 KCAL.621
H.C.26 LIP:20 P:33 KM 0

BEOKOLIA PATATEKIN
/ BARAZKI MENESTRA
/ INDIOILAR ERREGOSIA
JOGURTA

27 KCAL.743
H.C.85 LIP:19 P:26 KM 0

LANDAKO ARROZA
/
/ FAJITA "ROPA VIEJA"-REKIN
LETXUGAREKIN
 FRUTA IRABIAKIA

28 KCAL.792
H.C.82 LIP:29 P:10 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ AZALOREA OLIO ERREAZ
 / BAKAILAO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

31 KCAL.905
H.C.77 LIP:29 P:16 KM 0

PORRUPATATA
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN
 / HEGAZTI SALTIXTAK
PISTOAREKIN
 SASOIKO FRUTA

LUNES

3

10 KCAL.725
H.C.102 LIP:11 P:14 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
/ GUISANTES CON REFRITO
/ LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.872
H.C.56 LIP:26 P:38 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
/ BRÓCOLI CON REFRITO
/ LOMO FRESCO DE CERDO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.651
H.C.99 LIP:10 P:14 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN
/ BORRAJA CON REFRITO DE AJOS
/ TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.905
H.C.77 LIP:29 P:16 KM 0

PORRUPATATA
/ GUISANTES ENCEBOLLADOS
/ SALCHICHAS DE AVE
CON PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

4 KCAL.785
H.C.66 LIP:19 P:24 KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS
/ ROMANESCU AL AJILLO
/ HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.880
H.C.66 LIP:32 P:45 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS
/ PISTO
/ MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.626
H.C.62 LIP:18 P:43 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
/ PURÉ DE VERDURAS
/ MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
YOGUR

25 KCAL.673
H.C.82 LIP:14 P:42 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
/ PORRUSALDA
/ MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

5 KCAL.709
H.C.104 LIP:15 P:37 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ ENSALADA ILUSTRADA
/ MERLUZA REBOZADA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.320
H.C.28 LIP:8 P:24 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
/ ESPINACAS CON PATATAS
/ BACALAO AJOARRIERO
YOGUR

19 KCAL.793
H.C.93 LIP:30 P:19 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
/ ENSALADA MIXTA
/ TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.621
H.C.26 LIP:20 P:33 KM 0

BRÓCOLI CON PATATAS
/ MENESTRA DE VERDURAS
/ PAVO ESTOFADO
YOGUR

JUEVES Mahi-Mahi

6 KCAL.884
H.C.97 LIP:13 P:52 EKO KM 0

PASTA MORADA
/ PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA Y CEBOLLA MORADA
YOGUR NATURAL CON MERMELADA DE
ARÁNDANOS

13 KCAL.543
H.C.56 LIP:19 P:28 EKO KM 0

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL
/ SUKALKI CON VERDURAS
FRUTA CON ONZA DE CHOCOLATE NEGRO

20 KCAL.838
H.C.60 LIP:27 P:28 KM 0

VAINAS REDONDAS CON MANTEQUILLA
/ CROQUE MONSIEUR
PETIT CHOUX CON VIRUTAS DE CHOCOLATE

27 KCAL.743
H.C.85 LIP:19 P:26 KM 0

ARROZ CAMPESTRE
/ FAJITA CON ROPA VIEJA
CON LECHUGA
BATIDO DE FRUTAS

VIERNES

7 KCAL.836
H.C.119 LIP:25 P:25 KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
/ BORRAJA CON PATATAS
/ TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.865
H.C.141 LIP:17 P:25 KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CON TOMATE CASERO
/ ESTOFADO DE LENTEJAS
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.720
H.C.95 LIP:13 P:34 EKO KM 0

MACARRONES CON TOMATE CASERO
/ ENSALADA CAMPERA
/ PALOMETA REBOZADA
CON MAYONESA Y LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.792
H.C.82 LIP:29 P:10 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
/ COLIFLOR CON REFRITO
/ CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

BAZKARIAK



1

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5

Patata
Txekorria
Fruta

6

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

AFARIAK



1

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2

Patata
Arrain urdina
Fruta

3

Barazkia
Txekorria
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.



ALÉRGENOS



EN TODOS NUESTROS PLATOS



Cada menú va acompañado de una ración de pan de 40g y cada martes el pan que se sirve es integral.

Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

CONSEJOS PARA TUS CENAS

Días	1	2	3	4	5	6	7
COMIDA ☀️	Pasta /Arroz Huevo Fruta	Verduras Cerdo Postre lácteo	Legumbre Pescado blanco Fruta	Sopa Carne blanca Postre lácteo	Patata Ternera Fruta	Verdura Pescado azul Postre lácteo	Legumbre Huevo Fruta
CENAS 🌙	Verduras Carne blanca Postre lácteo	Patata Pescado azul Fruta	Verdura Ternera Postre lácteo	Pasta/Arroz Pescado blanco Fruta	Verdura Huevo Postre lácteo	Sopa Carne blanca Fruta	Verdura Pescado blanco Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.